

# Gesundheitskonzept Sekundarstufe I Zollikofen

## Leitgedanke

Obwohl wir alle verschieden sind, bemühen wir uns, um gegenseitigen Respekt und Anerkennung.  
Wir sind eine Einheit.

## Handlungsfelder

Wir orientieren uns an den Qualitätskriterien (14 Kriterien mit 10 Indikatoren, Checklisten) des Netzwerks für Gesundheitsfördernde Schulen.  
(<http://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Schweizerisches-Netzwerk-Gesundheitsfoerdernder-Schulen/Qualitaetskriterien/PB0wo/>)

1. Strukturen und Schulprogramm (Kriterium 1)
2. Prozesssteuerung: gesundheitsförderliche Schulentwicklung und Projektmanagement (Kriterien 2 / 3)
3. Handlungsprinzipien: Partizipation, Empowerment, Chancengleichheit, Langfristigkeit (Kriterien 4 / 5 / 6 / 7)
4. Themen: psychosoziale Gesundheit, Bewegung und Entspannung, Ernährung, Gewaltprävention, Suchtprävention, Sexuelle Gesundheit (Kriterien A / B / C / D / E / F / G)

Diese Handlungsfelder können über die Internetseite evaluiert werden.

## Organisation

Anträge werden jeweils in eine LehrerInnenkonferenz eingebracht, diskutiert und allenfalls verabschiedet. Ideen und Anträge können grundsätzlich von allen Lehrpersonen eingebracht werden, insbesondere aber von folgenden Personen:

- Koordinatorin Gesundheit (Rahel Guggisberg), organisiert 2 Mal im Jahr schulinterne freiwillige Weiterbildung
- Schulleitung (Andreas Leutwyler)
- Heilpädagoginnen der Sek I (Rahel Vollenweider, Emilie Rupp)
- Schulsozialarbeiter (Ueli Strasser)

## Hauptaufgaben

Die Koordinatorin für Gesundheitsförderung

- ist der SL unterstellt
- arbeitet mit der SL zusammen
- Initiiert gesundheitsfördernde Massnahmen
- Unterstützt gesundheitsfördernde Initiativen, die Wirkung versprechen
- Nimmt an Sitzungen teil
- kennt und vernetzt sich mit Fachstellen
- kennt und vermittelt Kontakte zu Programmen/Projekten/Fachstellen
- berät die SL in der strategischen Ausrichtung der GF
- sorgt dass alle an der Schule Beteiligten in den Prozess der GF aktiv involviert sind und die Ziele mittragen

- vertritt die GF gegenüber der SL, den Schülerinnen und Schülern, den Lehrpersonen, gegenüber externen Partnern (z. Bsp. Fachstellen, KNGS BE, SNGS)
- arbeitet mit Schulsozialarbeit zusammen
- nimmt an Impulstagungen des SNGS teil
- Ist Ansprechperson für die Koordinatorin des KNGS BE
- Bewirtschaftet die Website

### Ressourcen

- erhält für ihre Arbeit eine angemessene Entlastung: 2 Prozent aus dem Schulpool
- Budget in Absprache mit der Schulleitung
- Zeitgefäss im Rahmen der Weiterbildungstage

### Umsetzung

Die nachfolgende Liste vermittelt einen Überblick über die Bereiche, in welchen die Sekundarstufe I Zollikofen Gesundheitsförderung betreibt. Selbstverständlich ist die Gewichtung der Themen in den einzelnen Klassen unterschiedlich. Auch erheben wir nicht den Anspruch, dass sich alle Schülerinnen und Schüler mit sämtlichen Themen auseinandersetzen. Vielmehr soll eine gezielte Beschäftigung mit von der Lehrerin / dem Lehrer bewusst ausgewählten Inhalten erfolgen. Bei einigen wenigen Themen haben wir festgelegt, wann und in welchem Fach sie behandelt werden.

<b>1. Bewegung</b>	<b>Zeitpunkt</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>1.1. Im Schulalltag</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	
1.1.1. Bewegung während den Lektionen		
1.1.2. Pausen / nach draussen gehen, Pausenraum, frische Luft		Grosse Pause alle draussen
1.1.3. Ausserschulische Lernorte einbeziehen		Glasräume / Schulanlage
1.1.4. Mobiliar		Gesund. = Auswahlkriterium
1.1.5. Haltung und Atmung		Insbesondere in Musik
<b>1.2. Sport</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	
1.2.1. Sporttag / OL	Herbstquartal	
1.2.2. Abwechslungsreicher und fachgerechter Sportunterricht ( polysportiv )		Koedukation
1.2.3. Wintersportlager		Obligatorisch
1.2.4. Spezialwochen, Spezialtage		7. Klasse Landschulwoche, 8. Klasse Berufswahlwoche, 9. Klasse Studienwoche

1.2.5. Schulreisen		1 - 3 Tage
--------------------	--	------------

	<b>Zeitpunkt</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>1.3. Freizeitgestaltung</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	
1.3.1. Schule bietet Möglichkeiten / Raum sich zu bewegen		( Pausenplätze / Skating )
1.3.2. Sinnvolle Freizeitgestaltung anbieten oder aufzeigen		( Vereine / Schulsport )
1.3.3. Unterstützung durch die Schule bei gesundheitsfördernden Anlässen		Gemeinde
<b>1.4. Lebens- und Arbeitsrhythmus</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	
1.4.1. Arbeitsverhalten analysieren und Lerntechniken aufzeigen		
1.4.2. Konzentration		
1.4.3. Entspannung / Ruhe / Schlaf / Traum		
<b>2. Beziehungen</b>		
<b>2.1. Umgang mit sich selbst</b>	<b>7.Klasse</b>	Entspr. Berufswahlkonzept
2.1.1. Sich selbst erkennen ( Neigungen / Stärken / Schwächen / Rollenverhalten )		
2.1.2. Zu sich selber stehen können ( Selbstvertrauen )		
2.1.3. Selbstkritik üben		
2.1.4. Selbstwahrnehmung ( Prioritäten setzen / Zeitmanagement / Stress )		
<b>2.2. Umgang mit anderen Menschen</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	
2.2.1. Beziehungen zwischen Schülerinnen / Schüler und Lehrerinnen / Lehrer pflegen Mitbestimmung ermöglichen / Engagement fördern ( Klassenstunde )		Schülerrat ChiLI
2.2.2. Kommunikation ( zuhören / nachgeben / verzichten und durchsetzen)		
2.2.3. Konfliktlösung / Gewalt und Aggression		Chili, Einbezug Schulsozial- arbeit
2.2.4. Regeln aufstellen und einhalten		
2.2.5. Zusammenleben der verschiedenen Generationen und Kulturen		
2.2.6. Umgang mit Menschen in anderen Lebenssituationen ( Sucht / Krankheit ) und Verständnis für ihre Werte und Lebensumstände entwickeln	8. Schuljahr	
2.2.7. Sexualerziehung	<b>8. Schuljahr</b>	Evt. Einbezug Fachstelle
2.2.7.1. Formen des Zusammenlebens, Verantwortung in Beziehungen		
2.2.7.2. Empfängnisverhütung / Schwangerschaftsabbruch		
2.2.7.3. Weitere Themen zur Sexualität ( Gewalt / Homosexualität / Prostitution )		

	<b>Zeitpunkt</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>2.3. Umgang mit der Sache</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	Zusammenarbeit Abwart

2.3.1. Lernklima / Arbeitszufriedenheit		Rückmeldungen einholen
2.3.2. Abwechslungsreicher Unterricht / Methodenvielfalt		
2.3.3. Gebäudeausstattung		
2.3.3.1. Mobiliar / Licht		
2.3.3.2. Verhältnis Personen / Raum		
2.3.3.3. Gestaltung, Reinigung und Unterhalt der Klassenzimmer / Lernräume		Aemtliplan in den Klassen
2.3.3.4. Abfall und Sauberkeit im ganzen Schulareal		Säuberung Pausenplatz
2.3.4. Spezielle Einrichtungen ( Tiere / Schulgarten / Pausenraum / Umwelt- papier		
2.3.5. Sorgfältiger Umgang mit der Umwelt		NMM
2.3.6. Unterrichtsthemen		z.B. Gentechnologie / Umweltschutz / 3. Welt
<b>2.4. Visionen</b>	<b>Jahrgangübergreifend</b>	
2.4.1. Lebenssinn und Lebensqualität		
2.4.2. Sich mit der Zukunft auseinander setzen		Berufswahlkunde
2.4.3. Persönliche Werte entwickeln		
<b>3. Bewusst - Sein</b>		
<b>3.1. Suchtprävention</b>	<b>8. Klasse</b>	
3.1.1. Verhältnis von Sucht und Genuss		kijufa
3.1.2. Drogen: Rauchen / Alkohol / Cannabis / Opiate / weitere Süchte...		kijufa , halbtägiger Work- shop/ Schularzt
3.1.3. Zusammenarbeit mit den Eltern		
	<b>Zeitpunkt</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>3.2. Aids</b>	<b>8. Klasse</b>	
3.2.1. Krankheitsbild / Krankheitsverlauf / Statistiken		NMM
3.2.2. Ansteckungsgefahren / Schutz vor Aids		evt. Einbezug Fachstellen
3.3.3. Umgang mit Aidskranken		
<b>3.3. Ernährung</b>	<b>8. Klasse</b>	Hauswirtschaft
3.3.1. Gesunde Ernährung		HW
3.3.2. Herkunft der Lebensmittel		HW
3.3.3. Diäten / Abmagerungskuren / Diabetes		HW

3.3.4 Ernährungsformen		HW
3.3.5. Essgewohnheiten ( Pausenverpflegung )		HW / Pausenkiosk
3.3.6. Lebensmittelallergien		HW
<b>3.4. Krankheitsverständnis</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	NMM, Schularzt
<b>3.5. Körperpflege</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	Lagerleben
3.5.1 Zahnpflege ( Fluorbürsten )		Zahnpflegefachfrau
<b>3.6 Körperwahrnehmung</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	
3.6.1.Die 5 Sinne		Biologie / Physik
<b>3.7. Umwelteinflüsse</b>	<b>Jahrgangsübergreifend</b>	
3.7.1.Lärmbelastung, Strahlenbelastung, Schulweg		

---

i